

Шоколадные блинчики



На 100 грамм:
Калорийность: **115,46 ккал.**
Белки: **13,8 г.**
Жиры: **3,63 г.**
Углеводы: **6,61 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shokoladnye-blinchiki/>

Ингредиенты:

- яйца 2 штуки
- обезжиренный творог 100 граммов
- сода 1/2 ч. л
- соль щепотка
- овсяные отруби 1 1/2 ст. л
- сахарозаменитель 2 таблетки
- какао 1 ч. л
- обезжиренный кефир 50 мл

для начинки:

- мягкий ванильный творожок 150 граммов

Приготовление:

Все ингредиенты выложите в глубокую миску и хорошо перемешайте блендером до однородной массы. Тесто по консистенции должно напоминать густую сметану. Разогрейте сковороду и выкладываете по две столовых ложки теста. Выпекайте как блинчики с обеих сторон. Сначала тесто очень густое, но уже через несколько секунд оно расходуется, можно распределить массу ложкой или слегка повернуть сковороду, чтобы тесто растеклось. При необходимости слегка смажьте сковороду растительным маслом. Постарайтесь не делать блинчики слишком тонкими, они должны быть примерно в два раза толще обычных блинов. На каждый готовый блинчик выложите по одной столовой ложке ванильного творожка и сверните в трубочку.